

成長期のジュニアアスリートを支える 「食」のポイント

2022年 3月 5日(土) 16:00~17:15

講師：帝京大学スポーツ医科学センター
管理栄養士 堀内 麻央

“成長期”と“アスリート”の両面を持つジュニア選手は、多くのエネルギーを必要としています。成長期の身体をしっかりと育て、先の長い人生における可能性を広げていくためにも、この時期に適切な栄養をとることはとても大切です。

「食のサポートをしたいけどやり方がわからない」「食べているのになかなか身体が大きにならない」「食事時間が不規則になってしまう」などの悩みを抱えている方いませんか？

アスリートの身体の土台づくりは、成長期の食習慣で大きく差がつきます。この成長期に「いつ」「何を」「どれだけ」とれば良いかのポイントを、実践的なメニューやアイテムを紹介しながらお伝えしたいと思います。

ジュニアアスリートを支えるご家族など、ご参加お待ちしております。



これまで保育園にて献立作成や調理業務を経験。ジュニア選手・保護者向けの栄養セミナーや大学アメリカンフットボール部の栄養サポートにも携わり、現職では帝京大学ラグビー部の栄養サポートを担当。

- 実施形態 Webセミナー（Zoom使用）
- 参加費 一般：3,300円 学生：1,700円（事前申し込み制）
- 対象 保護者
- 当日の内容 講義および質疑応答
- 申し込み お申し込み手続きは、下記URLからお申込ください。

URL

<https://tuissm-nutritionseminar5.peatix.com>

- 申込〆切 2022年 3月 3日(木)

QRコード

